

«Saisir et rejeter»

Camp d'été 2003

Session 1

Conférence Guy Mercier

«Saisir et rejeter».

«L'esprit qui saisit» est le sujet qui a été annoncé pour cette conférence. Dans de nombreux sutra et enseignements il est sans cesse question de saisir ou rejeter.

Le Bouddha dit :

«Quand vous prenez les choses, c'est à cause d'une soif, d'une appropriation, d'une saisie ; vous devriez perdre cela, et le perdre entièrement, au-dessus, au-dessous, tout autour, et à l'intérieur. Qu'importe ce que vous saisissez, dès que vous saisissez vous êtes en train de perdre votre liberté. Comprenez-le et ne saisissez rien. Alors, vous cesserez d'être tel que vous fait l'attachement, lié au pouvoir de la mort, de Mara.»

Si notre liberté est aliénée par le fait de saisir ou de rejeter, il est capital, vital pour celui qui veut être libre de comprendre ce que cela veut dire et comment fonctionne le «mécanisme» de la saisie ou du rejet lié à notre conditionnement.

«Les gens cherchent partout le bonheur, ils cherchent à attraper les choses, et en agissant ainsi, en fait, ils s'attachent à tout ce qui est transitoire.»

Ce qui est transitoire, par définition, apparaît et disparaît. Si nous courons sans cesse après le transitoire et l'éphémère, sans nous préoccuper de la source, l'origine, en oubliant ce qui est permanent, nous demeurons insatisfaits et soumis à la souffrance. Comprendre l'origine de cette souffrance est l'enseignement du Bouddha. Comprendre qu'elle peut cesser et qu'il y a un chemin qui mène à sa fin, c'est la voie du milieu qui fonde la tradition du Zen.

Le Bouddha dit :

«La réalité qui s'est présentée à moi est profonde et difficile à voir parce qu'elle est au-delà de la sphère de la pensée»

Ceci est très important car le fait de saisir ou rejeter qui aliène notre liberté, est lié et dépendant de la pensée et du mental. Rares sont ceux qui comprennent la manière dont fonctionne le processus de la pensées. Ne connaissant pas leur propre fonctionnement intérieur, les êtres restent attachés à ce à quoi ils s'identifient : leurs désirs de plaisir, de richesse, de renommée, de pouvoir, leur corps, leur pensées, etc.

«Tous les plaisirs du monde, dit le Bouddha, les sons harmonieux, les belles formes et les couleurs, tous les goûts subtils, les choses agréables à toucher, les pensées de plaisir, toutes s'accordent à donner du bonheur si on ne les saisit pas et si on ne se les approprie pas. Si vous les saisissez, si vous prenez les choses c'est à cause d'une soif.»

La question qui se pose est donc : «Qui saisit ? Qui veut saisir ? Quel est l'esprit qui saisit (ou rejette) ?»

La réponse immédiate consiste à rendre l'ego responsable de la saisie ou du rejet.

Mais comment cela se passe-t-il, et qu'est-ce que l'ego ?

Prenons cette feuille blanche sur le tableau. Elle est blanche et vide : «Ku». Mais comme pour la toile blanche du peintre, toutes les potentialités sont possibles et en fait déjà présentes. Tout peut apparaître.

Un certain nombre de potentialités vont se condenser, s'agréger, se manifester sur la feuille blanche pour créer le tableau, la manifestation. De même en Ku, la vie apparaît sous une multiplicité de formes parmi lesquelles l'être humain, les milliards d'êtres humains. Comment, pourquoi la vie apparaît-elle ? C'est un mystère. Le Bouddha conseille vivement dans ses enseignements de ne pas spéculer sur ce genre de question qui détourne l'attention du problème essentiel qu'est la souffrance et sa cessation.

Sur cette page vide, donc, se condense, s'agrége un petit être humain parmi de milliards d'autres. Je dessine le contour d'une forme humaine sur la page blanche. Il y a juste un contour. Ce qui est dedans n'est pas différent de ce qui est dehors. C'est blanc et vide. «Ku» conscience universelle, impersonnelle, totale, vide, source de toute existence est représentée par l'espace blanc, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur du contour, de la forme.

Le fait qu'un certain nombre d'éléments se condensent, s'agrégent et se retrouvent délimités par ce contour, va créer, par un mystère incompréhensible, l'illusion d'une séparation avec le reste de la page. Autrement dit, cet être, doté d'un corps capable de percevoir et de ressentir, de qualités et de capacités, de prédispositions karmiques et de cette même conscience dans laquelle il apparaît, va se croire unique, isolé, indépendant et se pourvoir d'une identité factice, le «moi», l'ego.

Voilà, l'illusion fondamentale : un ego apparaît alors qu'en fait tout ce qui le constitue est aussi vide que ce dans quoi il apparaît.

C'est le sujet de l'Hannya Shin Gyo : shiki apparaissant dans Ku et pas différent de Ku. Sans Ku, il n'y a pas shiki et sans shiki, Ku ne peut pas être perçu.

Les cinq groupes d'agrégats (les Go-Un) constituent cette «entité». Il y a le corps qui enregistre des sensations par le biais des sens et donc par les perceptions. Il est capable par l'activité mentale (le mental et la volonté personnelle) d'organiser sa relation au monde visible et aux êtres, et de s'en rendre compte par la conscience réflexive «personnelle», reliée à chacun des autres skandhas. Ces cinq skandhas, dit le Bouddha, sont les seuls éléments constitutifs de la personne humaine. Ce sont les «Go Un» de la première phrase de l'Hannya Shin Gyo, et étant par nature impermanents, ils sont reconnus comme étant Ku, vides, sans substance propre, n'existant que par l'inter-relation aux autres.

Le Bodhisattva Kanjizai réalisant que ces cinq skandhas

sont vides s'éveille à sa vraie nature et c'est ainsi qu'il aide tous les êtres.

Il n'y a dans ces cinq skandhas aucun «moi» permanent. Pourtant, par l'activité du mental, se crée l'illusion d'un «moi», l'ego, c'est-à-dire l'idée d'une entité autonome, séparée des autres et qui semble jouir d'une liberté d'agir, de penser. L'ego est une illusion (sans caractère permanent) que l'on pourrait définir comme étant la fausse identification de la conscience à un organisme corps-mental-sensations-perceptions dépourvu de «moi» permanent. C'est cette illusion qui dirige notre vie.

Par le conditionnement social, culturel, éducationnel, chaque individu (chaque groupe de skandhas) se prend pour un ego. Son moyen d'expression est le langage, issu de la pensée. La pensée n'apparaît pas sans langage, donc sans les mots. Chacun d'entre nous entend sans cesse la voix des pensées dans sa tête : *«Tu devrais faire ceci. Non ça ce n'est pas bien. Qu'est-ce que je fais devant un mur avec mes jambes douloureuses. Il me faut cette fille. J'ai faim...»*

Remarquez que cette voix est toujours présente. Elle apparaît dans notre esprit dès le matin, à notre réveil, et nous empêche parfois de nous endormir, le soir. Elle cherche à nier l'instant présent en imaginant des scénarios pour le futur, à partir des expériences vécues dans le passé. Symboliquement elle est la voix de l'ego, la voix de Mara, le souverain des désirs, qui n'est jamais satisfait et se projette toujours dans des projets hasardeux et ego-ïstes. On peut très bien s'en rendre compte pendant zazen quand l'attention a été totalement focalisée dans les pensées et qu'elle en sort. On peut alors réaliser quelle est la nature de nos pensées et de nos rêves et voir leur incessante activité.

L'ego se projette dans les rêves. Il essaye de les rendre réels sans, pour autant, avoir réellement la capacité d'évaluer les conséquences de leur réalisation. C'est ainsi que le karma se manifeste, à partir du rêve de l'ego.

Plus l'attention est dans le rêve et plus les besoins de cet ego deviennent infinis. L'ego se sent toujours menacé du fait que les circonstances, les choses telles qu'elles sont s'opposent à la réalisation de ses plans illusoire. Quand l'ego est remis en question par les autres, il devient susceptible, sujet à la colère et à l'agressivité. En fait l'ego vit dans un état constant de peur, d'insécurité, de besoin et il cherche sans cesse à s'appuyer sur quelque chose pour renforcer son sens du «moi».

Dans (et par) le conditionnement qui le fait apparaître, l'ego s'attache à des concepts, des préjugés, des catégories, des règles, des jugements, des comparaisons qui renforce le sentiment illusoire de son identité. Il décide de ce qui est bon ou de ce qui est mauvais, pour lui et pour les autres, et génère le dualisme dans tout ce qu'il entreprend afin d'exister.

Pendant zazen, l'attention étant portée sur l'instant présent, l'ego est fortement remis en question par la posture du corps, par le silence et même par la douleur dans les genoux. L'ego a besoin de parler. Il n'aime pas vraiment zazen. Il cesse d'exister pendant zazen et c'est la raison pour laquelle, parfois, il va chercher aussi à s'approprier zazen pour se conférer une nouvelle identité ou étoffer le sens du «moi» : «Je suis un grand moine, je suis éveillé, je suis bien. Les autres se trompent...». Il faut être très vigilant avec l'ego, il nous ment sans cesse !!!

Qui saisit les choses, qui les rejette ?

L'illusion qu'est l'ego.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le Bouddha a exactement expliqué le mécanisme auquel est conditionné l'ego en élaborant le concept du Samsâra, l'errance perpétuelle. C'est un cercle vicieux dans lequel l'être humain se trouve engagé sans comprendre ce qui lui arrive ni pourquoi il est soumis à la souffrance, ni même la raison de son existence sur terre.

Le Bouddha a formulé la chaîne des douze causes qui conditionnent le fonctionnement de l'individu en tant qu'individu ignorant. Elles forment l'extérieur, la jante du cercle de la Roue de la vie, des existences, du Samsâra.

La première des causes et conditions s'appelle «Avydia», en sanscrit, que l'on traduit par «ignorance», ignorance de notre propre nature mais aussi «inconnaisabilité» de ce qui nous a généré, du mystère de la vie. On ne peut pas comprendre la condition originelle ou la condition de non-existence avec nos capacités intellectuelles réduites. C'est la page blanche dans laquelle apparaissent les êtres. Il s'agit aussi de «Ku».

Dans cette «inconnaisabilité», vacuité, Ku, se matérialisent et se manifestent les agrégats.

Deuxième condition : l'action sous forme d'une intention. Une pensée, une intention jaillie spontanément au sein de l'inconnaisabilité va conditionner l'apparition simultanée de la forme (le corps, «l'organicité» ou le monde visible), du mental et de la conscience d'être.

Cette forme est pourvue de cinq organes des sens (même six, la pensée étant aussi considérée comme un organe). Ce sont ces organes de perception qui permettent au groupe d'agrégats de percevoir le monde, de se relier et de communiquer avec lui.

Cette relation avec le monde exige qu'un contact ait lieu entre l'organe des sens et l'objet des sens. L'œil voit les formes visuelles, les arbres, les maisons, les autres. Les autres organes agissent aussi par le contact, avec les odeurs, les goûts, les sons, les objets tangibles, les pensées...

Lorsqu'il y a un contact avec ces objets extérieurs, les sensations surgissent. Elles sont de deux types : celles concernant le corps (la faim, le sommeil, toutes les sensations organiques habituelles) et celles qui sont créées par la pensée, liées à l'activité mentale, par exemple la tristesse, la joie, la peur. Ces deux types de sensations sont vécus ensemble par le corps et par le mental. Par exemple, une pensée de peur s'exprime dans le corps par des réactions de tremblements.

Les sensations sont de trois sortes, agréables, désagréables ou neutres. Lorsqu'elles sont agréables, elles génèrent une «soif», mot par lequel le Bouddha désigne ce que nous appelons le désir. Désagréables, elles créent la soif d'échapper. La soif est la condition d'apparition de l'attachement, c'est-à-dire du désir de saisir.

Le contact avec la chose, l'objet, est la cause directe de la saisie : «Je veux avoir cet objet», et si j'ai suffisamment de volonté, d'énergie, je vais le posséder, je vais me l'approprier. Si je n'ai pas assez d'énergie ou si j'ai des peurs, je ne vais pas pouvoir me l'approprier et je vais être frustré. Que ce soit l'envie de posséder ou la frustration, les deux sont à l'origine d'un kharma, d'une action. Une fois l'objet approprié, le kharma vient à l'existence, se manifeste, et l'effet devient lui-même la cause d'un nouveau kharma.

Par exemple, dans la relation homme-femme cela se passe ainsi : avec les yeux je vois un(e) autre. Une sensation

agréable apparaît, puis le désir se développe, l'appropriation ou la possession se réalise, le désir d'existence se manifeste, puis la gestation d'un nouvel être neuf mois durant, puis sa naissance, et par là même la vieillesse, la mort et le retour à l'inconnaissance fondamentale.

Voilà, assez schématiquement, comment cela fonctionne.

Le Bouddha dit :

«Le contact, point de rencontre des sens et de leur objet est captivant. Il est si intéressant, si saisissant que les êtres sont emportés dans le flux des désirs et qu'ils errent sans cesse dans le Samsâra. La sensation découle de ce contact mais qu'elle soit présente ou non, ou tout simplement neutre, il faudrait toujours se rappeler qu'il s'agit d'une expérience fragile et donc comprendre qu'elle a un début et une fin».

Pour le Bouddha, déjà voir cela et le comprendre est le moyen de relâcher la saisie.

Reprenons l'exemple de la relation homme-femme. Je suis un homme et je me promène sans but précis. Au loin j'aperçois une jeune femme qui marche dans ma direction. Je peux la voir, simplement la voir, puis regarder les arbres, le paysage et continuer ma promenade. Mais si le contact se fait avec l'aide du mental, je commence à me poser des questions : « Qui est cette fille ? Ah, je la reconnais, elle est sympa : « Bonjour, ça va ? T'es débutante ? Tu vas par-là ? Ah, moi aussi ». Et voilà le contact est fait, la sensation d'être bien ou ému ou intéressé est là et la soif, le désir peuvent se développer.

Le contact est excessivement important car si l'attention se fixe sur l'objet des sens, l'objet visuel, auditif, olfactif, gustatif tactile et mental, le cycle de la création du kharma se met en marche. Tout contact aboutit au kharma. Même le désir qui n'aboutit pas à la possession engendre un kharma ou une semence de kharma. Les conséquences sont immédiates ou futures. Immédiates : je ne l'intéresse pas, je suis rejeté, je suis vexé ou même en colère ... et futures : une relation se crée, le mariage, les enfants, etc.

Les conséquences et les effets d'une action, retournent dans le réservoir de la conscience ou de l'inconnaissable Ku. Ils se manifesteront ultérieurement, affectant et conditionnant une autre existence. L'être qui naît, apparaît donc déjà pourvu d'un kharma antérieur, de prédispositions, de forces qui le poussent à agir, à saisir et rejeter. C'est ainsi que tourne sans cesse la roue des existences. Il s'agit de potentialités qui se manifestent et non pas de la renaissance d'un même « moi » dans des existences différentes, subissant la punition ou la récompense de ses propres actions. Comme l'enseigne le Bouddha, il n'y a ni « soi » ni « non-soi » permanent.

La question qui se pose maintenant concerne le « comment » de l'action juste ou de la non saisie. C'est le noble sentier octuple qu'il convient de suivre, afin de maîtriser les sens et générer un karma juste et sans effet néfaste pour les êtres humains.

Le Bouddha précise dans ses enseignement comment observer et contrôler le contact entre les sens et leurs objets car s'il n'est pas contrôlé, la sensation apparaît, le désir apparaît, la saisie ou le rejet apparaissent : « Lorsqu'il voit une forme matérielle, au moyen de son œil, le pratiquant n'en saisit ni les apparences générales ni les détails. »

Si vous prenez l'habitude d'agir ainsi vous verrez le Bouddha, en regardant chaque être humain, et non un autre ego, une apparence ou le reflet de votre illusion. Plus vous regardez quelqu'un plus, le mental fait apparaître la saisie ou le rejet.

«Si l'organe de l'œil demeure non maîtrisé, des choses mauvaises et inefficaces, une convoitise ou une frustration peuvent se produire», continue le Bouddha.

Demeurer avec l'organe de l'œil maîtrisé, c'est contrôler cet organe. C'est donc ne pas saisir avec cet organe et ne rester ni dans l'apparence générale ni même dans les détails.

Même chose avec les oreilles ! On entend des sons. Si l'on crée le contact avec eux, on les saisit, on aime ou on n'aime pas, on accepte et on saisit ou on rejette.

Même chose avec ce que l'on mange, avec ce que l'on touche, avec ce que l'on sent. D'où l'importance souvent oubliée ou diminuée dans les traditions spirituelles de maîtriser tous les organes des sens et surtout le mental.

Le Bouddha :

«Désormais ce pratiquant, quand il voit une forme matérielle par l'œil, il ne s'attache plus aux formes matérielles agréables, ni ne répugne aux formes matérielles désagréables et c'est ainsi qu'il demeure avec une pensée sans limite».

L'attention ne se focalisant plus sur la forme ne disparaît pas.

«On devrait s'imaginer qu'on est Un avec son œil, ni indépendant de lui, ni son propriétaire, de même pour les autres organes. Ainsi dispensé d'imaginer, on ne saisit plus les choses du monde. Quand on ne saisit plus, il n'y a plus ni agitation, ni insécurité, ni souci. Comme on n'est plus soucieux, on peut atteindre les profondeurs de soi-même et comprendre que là où il y avait une perte, il y a maintenant un total accomplissement.»

Dans cette dernière parole du Bouddha apparaît la notion de renoncement, d'abandon, de lâcher-prise. Les disciples du Bouddha s'appelaient des renonçants, non pas parce qu'ils renonçaient simplement à leur famille, mais parce qu'ils renonçaient au contact, à l'attachement aux objets des sens, à la saisie et au rejet qui sont l'activité de l'ego.

Autre parole du Bouddha :

«Dans votre vue, dans votre manière de voir, il ne devrait y avoir que le voir et ainsi dans les autres sens.»

Ne pas laisser le mental, l'ego, s'emparer de la vision et saisir. Il n'y a que la perception, instant après instant. Cela exige d'être extrêmement attentif et c'est là ce que nous apprenons et pratiquons pendant zazen. Rester vigilant sans laisser le mental établir le contact avec la moindre chose vue, le moindre son,...la moindre pensée qui passe, tout en restant conscient de chaque chose vue, de chaque son et de chaque pensée. Développer une observation de plus en plus fine qui repère immédiatement le contact de façon à ne pas se retrouver, malgré soi, prisonnier des rêves et des pièges de l'ego, de Mara.

Le Bouddha dit encore :

«Observant toutes les opinions humaines sans les saisir, j'ai recherché la vérité et j'ai trouvé la paix intérieure.»

C'est observer sans juger et sans même analyser, comprendre que toutes les choses apparaissent et disparaissent, comprendre l'impermanence et accéder à la réalité natu-

rellement, inconsciemment, automatiquement.

Voir ce qui est irréel, c'est-à-dire voir ce qui nous fait souffrir, voir les mécanismes de cet ego factice nous apprend à éviter la saisie et à être toujours là, présent pour «ce qui est», le Réel. Quelles que soient les conditions de notre vie, rester attentif à sa propre présence, nous permet d'accéder à la liberté en oubliant l'ego, et en renonçant à ce qu'il cherche à saisir sans cesse.

Le Bouddha dit :

«Soyez attentif aujourd'hui car demain c'est trop tarder, la mort peut venir vous prendre par surprise. Qui peut dire le contraire ?

Celui qui sait vivre attentif, nuit et jour, connaît le meilleur moyen d'être libre. Le chercheur de vérité est libre et sage lorsqu'il il regarde profondément les choses juste telles qu'elles sont à cet instant même.»

Ici et maintenant.